

A World of Fitness Encyclopedia

2222 bebilderte Übungen

für Coaches, Instruktoeren, Trainer, Personal Trainer, Sportwissenschaftler, Sportärzte, Schulbetriebe, Ausbildungsorganisationen, Berufsschulen, Hochschulen, Universitäten und natürlich auch für Fitnesstrainierende in aller Welt!

Fitness Fach-Dozent
Günter Robert Pölzer

Wie kann man Übungen sinnvoll systematisch variieren?
Wozu dient diese umfangreiche Übungs-Encyclopedia?
Wie kommt Abwechslung ins alltägliche Training?

START-UP

Kraftübungen für alle Muskeln mit Anatomie-Erklärungen
Vom Hals und Nacken über Rumpfmuskeln, Schultern,
Arme zu Hüfte, Gesäß und auch die Beinmuskulatur

MUSCLES

Bekannte und viele neue Bodyweight-Übungen für Singles
Sinnvolle Partnerübungen für Kraft und Koordination
und atemberaubende Übungen des Calisthenics

BODYWEIGHT

Die goldenen Kraft-Klassiker: Kniebeuge, Liegestütz, Zug-
und Drückübungen, Klimmzug, Kreuzheben, Kabelzug-
übungen und Training mit elastischen Widerständen

COMPOUND

Kettlebells, Clubbells, Sandbags, Medicine Ball, Schlitten,
Wilde Seile, Box Jumping, Resisted Running, Crawling,
auch Plyometrics, Asymmetrisches Training, usw.

ATHLETICS

Sensomotorik, Koordination, Sling-TRX-Schlingen-Training
Rund - elastisch - instabil: Der Pezziball, Core-Training
Gleichgewicht am Prüfstand: Glide Board, Slackline

SENSORICS

Vielfältiges Wirbelsäulentraining und Haltungs-Korrektur,
Grundlagen des isometrischen Trainings und Übungen
Spannung ohne Bewegung: Statische Kontraktion

STATICS

Mehr Beweglichkeit mit dem Stretchtower, Stretching und
Anatomie-Infos, Chairity - neues Büro-Dehnprogramm
Special Personal Training: Manual Stretch Therapy

STRETCHES

Die „Tai Chi Chuan“ Solo-Übung, Qi-Gong - Acht Brokate,
Yoga - das Sonnengebet, fünfzig klassischen Hatha
Yoga-Asanas als Körperkunst und Recreation

ASIATICS

Wie kann man das Buch verwenden? Und das Copyright?
Unsere „Angebote für Studios, Praxen und Schulen“
„The bestselling Knowhow“ in 14 NFA-Bänden

SPECIALS

Unser Theorieteil

Die Prinzipien der Trainingsgestaltung

Die Belastung (Der REIZ)

Die Summation der Einzelreize

Der Adaptationsreiz besteht aus Intensität und Dauer

Anpassung an das Training

Der Muskel - Myologie (Muskelkunde)

Was kann der Muskel - was kann er nicht ?

Die echte Muskelarbeit in den Sarkomeren

Orientierung der Muskulatur

Funktion und Funktionswechsel

Muskelkraft und Muskellänge

Muskel-Regenerationszeiten

Haltung & Bewegung

Begriffe, die man wissen sollte

ÜBUNGSVARIABILITÄT

Grundsätzliches zu den Übungen

Anatomie-Quickie

Trainings-Tipps für Maschinentraining

Trainings-Tipps für freie Gewichte

Haltung & Bewegung

KRAFT-BALANCE

Funktionelles Gleichgewicht zwischen Agonist und Antagonist

Um zu gewährleisten, dass die Gelenke physiologisch richtig belastet werden, ist eine Kraftrelation der an der Arbeit beteiligten Muskeln festgestellt worden. Agonisten und Antagonisten stehen stets in einem Kraftverhältnis zueinander welches nicht auf Gleichheit beruht sondern auf physiologischer Funktion.

Um eventuelle Dysbalancen der Kraft aufzubauen ist es notwendig - da an jeder Bewegung mehrere Synergisten beteiligt sind - festzustellen welche Muskeln jeweils abgeschwächt sind.

Nur ein geplantes Auftrainieren dieser speziellen Muskeln wird wieder ein Gleichgewicht herstellen können.



**Physikalisches
Gleich-Gewicht**



**Physiologisches
(funktionelles)
Gleich-Gewicht**

Gelenke	Bewegungsform							
	Extension	Flexion	Adduktion	Abduktion	Innenrotation	Außenrotation	Supination	Pronation
Haltungsmuskulatur								
HWS	100	60						
BWS/LWS	100	70-80						
Hüfte	100	85-95	100	70-80	10-20	100		
Knie	100	60-70						
Fuß	40	100					100	40-50
Schulter	20	100	100	40-60	100	50		
Ellenbogen	70-80	100					100	95
Hand	30-40	100						

Muskel-Regenerationszeiten

(aus "International Sports Science Association" 1991)

Erforderliche komplette Erholungszeiten (Tage) nach entsprechender Belastung

MUSKELN	19 Wh/Satz (niedrige Intensität)	8-12 Wh/Satz (mittlere Intensität)	3-6 Wh/Satz (hohe Intensität)	
Bauch	01	1,5	02	SCHNELL
Nacken	01	1,5	02	
Unterarm	01	1,5	02	
Waden	01	1,5	02	
Schultern	02	2,5	03	MITTEL
Bizeps	02	2,5	03	
Trizeps	02	2,5	03	
Brust	02	03	04	
Oberer Rücken	02	03	04	
Hint. Oberschenkel	03	3,5	04	LANGSAM
Hüfte/Gesäß	03	3,5	04	
Vord. Oberschenkel	03	3,5	04	
Unterer Rücken	03	04	05	

Da sich die einzelnen Muskeln in unterschiedliche Zeiten erholen, sollten auch bei Trainingsplänen diese Erholungszeiten bedacht werden. Nur so kann jeder Muskel in seiner **optimalen Überkompensationsphase** trainiert werden.

ÜBUNGSVARIABILITÄT

Bewegungsabsicht - Bewegungsplanung - Bewegungen ausführung

ANATOMISCHE VARIABLE -MUSKEL

Ursprung - Ansatz
Punktum fixum/mobile und vice versa
Agonist - Antagonist - Synergisten
Funktionen - Funktionsumkehr: Schultermuskel u.v.a.
Faserrichtung - Positionsabhängig
Fasertypus

ÜBUNG

Bewegung

geführt / frei - statisch / dynamisch / kombiniert

Position

stabil / frei / instabil

Reihenfolge der Übungen

gleichbleibend - variabel

BELASTUNG

gleichbleibend - variabel (rhythmisch - wellenförmig)

Eigengewicht (Körper)

Fremdgewicht (starr / beweglich / exzentrisch)

SATZ/SERIE

Anzahl - gleichbleibend - absteigend - aufsteigend

wellenförmig

PAUSE

Zwischen den Sätzen / Übungen

komplette Pause

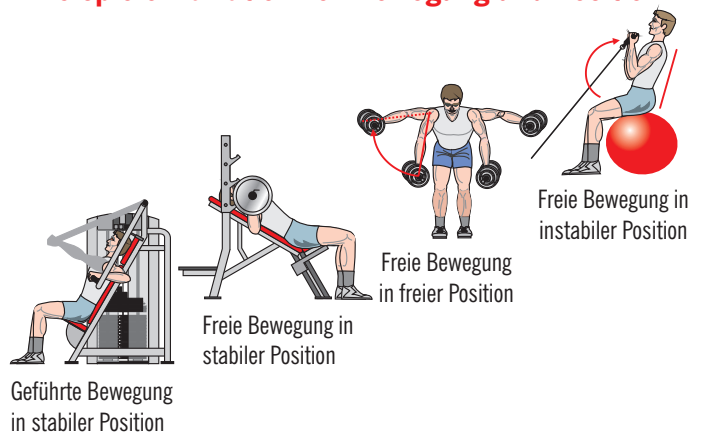
lohnende Pause

gleichbleibend - variabel - angepasst

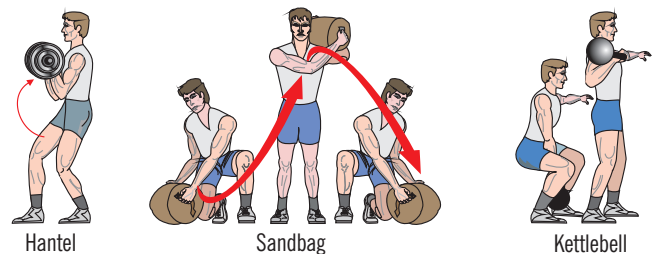
ÜBUNGEN und TRAINING für WELCHE Kunden

Geschlechtsspezifisch, Altersspezifisch, Leistungsspezifisch,
Zeit- und Zielorientiert, Problemorientiert, Gesundheitsorientiert,

Beispiele: Variation von Bewegung und Position:



Starre/bewegliche/exzentrische Belastungen:



WIEDERHOLUNG

Anzahl gleichbleibend - variabel

Kadenz - Zeitliche Dauer der Bewegungsteile (2141)

(AUF-2 sek, HALTEN-1 sek, AB-4 sek, HALTEN-1 sek)

Bewegungsamplitude

volle Amplitude - partielle Amplitude

gleichbleibend

variabel - rhythmisiert - wellenförmig

Bewegungsgeschwindigkeit

konstant - dynamisch - statisch - kombiniert

variabel - dynamisch - statisch - kombiniert

langsam, normal, zügig, schnell, explosiv

Assisted Repetitions - Partner, Computer, Exzenter,

Elastische Hilfen

A WORLD OF FITNESS - INHALTSVERZEICHNIS 1.TEIL

FITNESS NACH MUSKELN

KOPF	HALS	HA	
RUMPF	BAUCH	BA	
	RÜCKENSTRECKER	RÜ	
	RÜCKEN	RÜ	
	BRUST	BR	
ARME	SCHULTER	SC	
	BIZEPS	BI	
	TRIZEPS	TR	
	UNTERARME	UN	
HÜFTE	HÜFTBEUGER	HÜ	
	HÜFTSTRECKER	HÜ	
BEINE	OBERSCHENKEL	ABDUKTOREN	AB
		ADDUKTOREN	AD
		VORNE	VO
		HINTEN	HI
	UNTERSCHENKEL	WADEN	WA
		SCHIENBEINE	SC
		SPEZIALÜBUNGEN	SÜ
		ASYMMETRICS	AS
		SCHEIBENWEISE	SW
		KABELZUG	KB
		BÄNDER + SCHLINGEN	BS
		KETTLEBELL	KB

SPECIAL
MOVES!

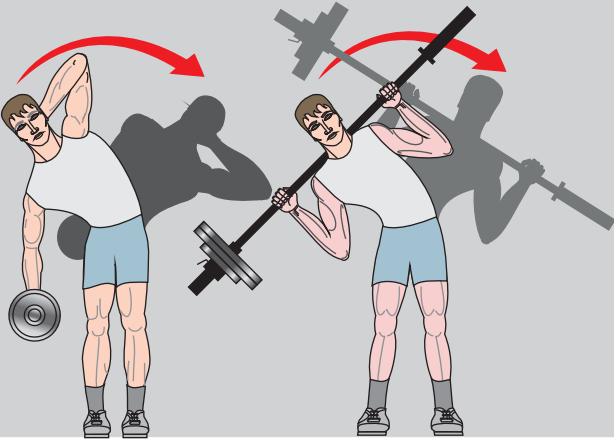
BAUCHÜBUNGEN

Seitbeuge-Varianten

ACHTUNG: Beim Seitbeugen Gesäß und Rücken in Linie!

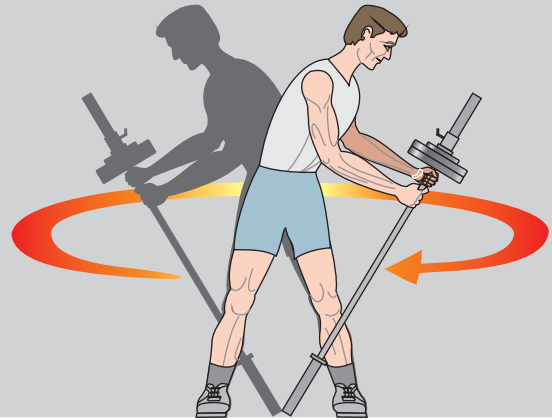
Dumbbell Side Bend

Barbell Side Bend



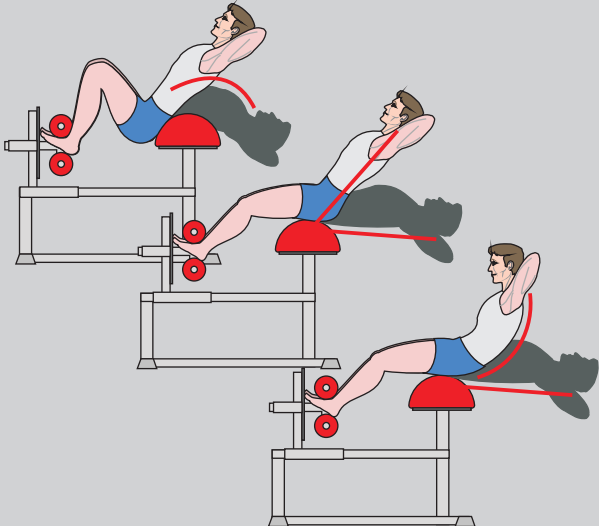
Wrestler Twist

Die Füße und die Beine/Hüfte bleiben möglichst ruhig, es arbeiten nur die Bauchmuskeln in der Drehung!

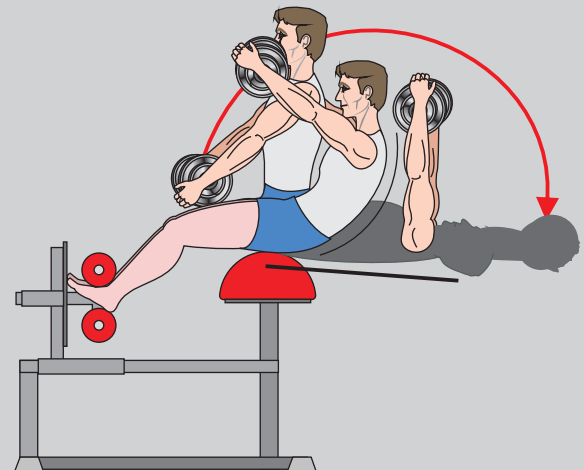


BA 049

3 Übungsvarianten auf dem Glute-Ham-Raise Gerät

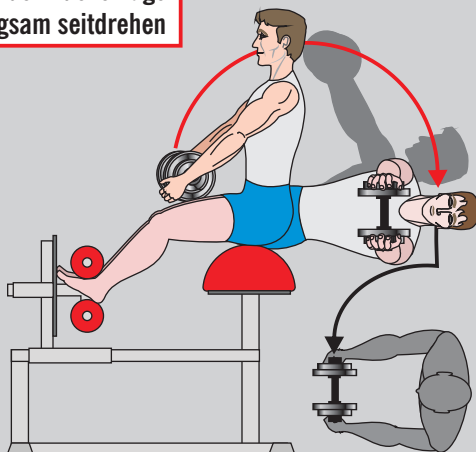


Sit Up auf dem Glute-Ham-Raise Gerät

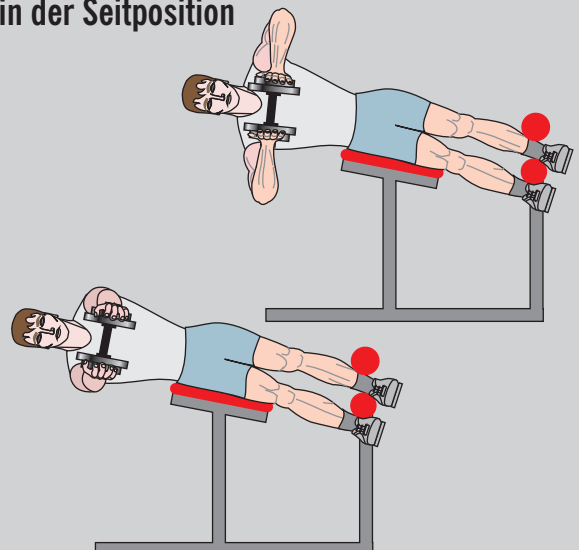


Pallof-Press Seitdreh-Variation

Aus der Rückenlage langsam seitdrehen

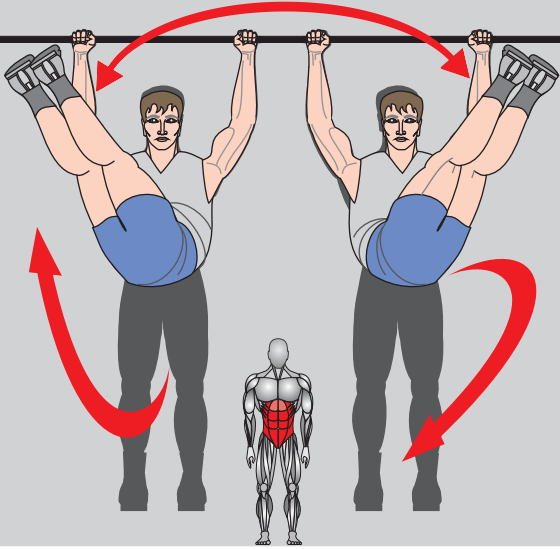


Pallof-Press in der Seitposition

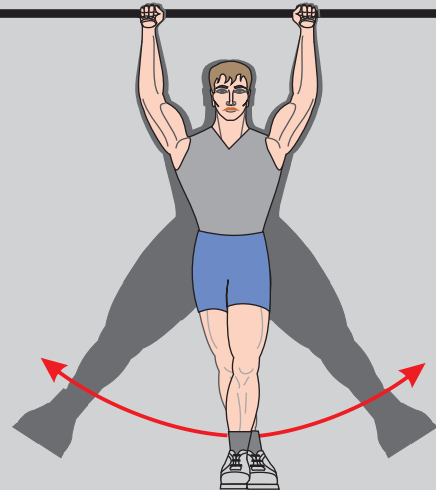


BAUCHÜBUNGEN

Scheibenwischer

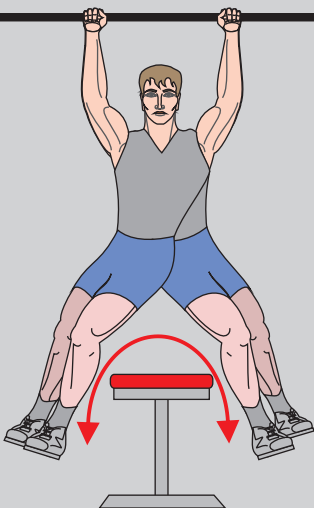


Seitschwingen

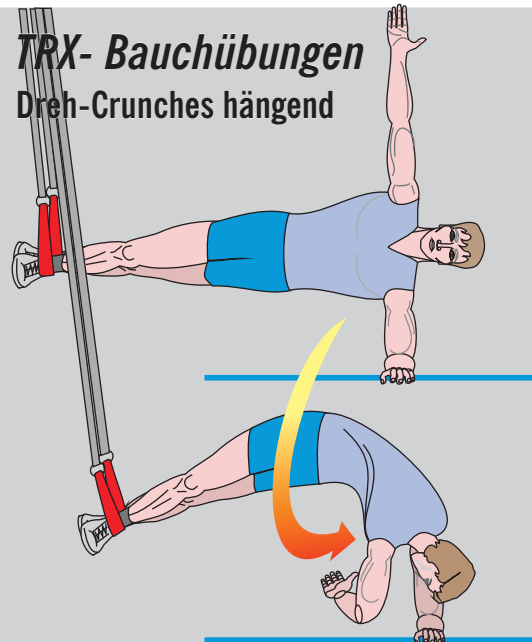


BA 057

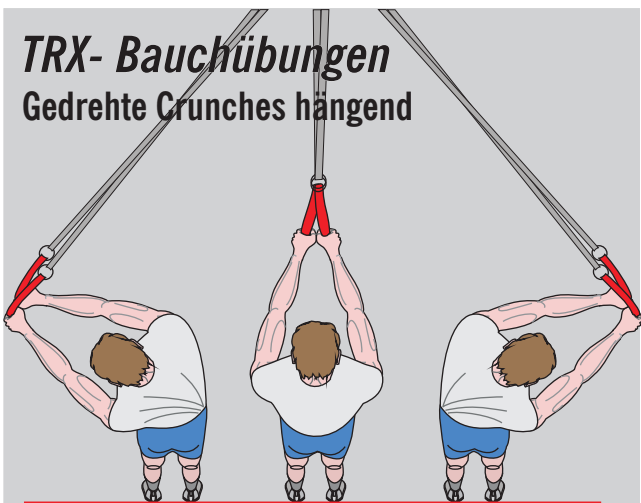
Hanging Leg Over



TRX- Bauchübungen Dreh-Crunches hängend

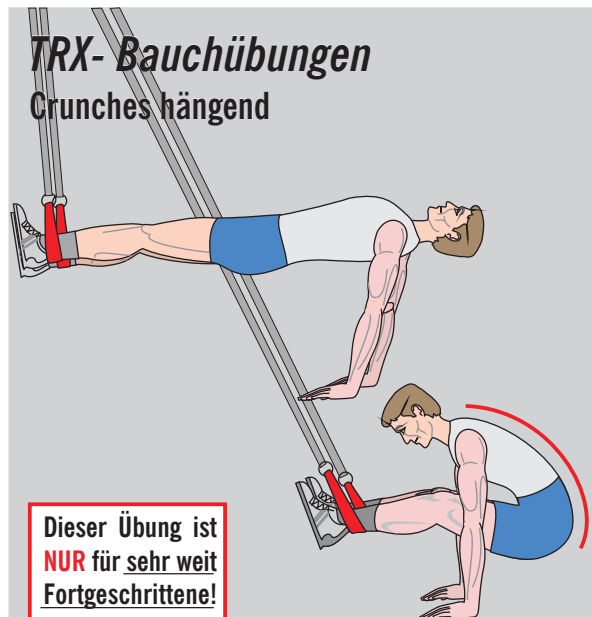


TRX- Bauchübungen Gedrehte Crunches hängend



Es dreht hauptsächlich der Oberkörper, die Füße bleiben ruhig am Platz - jeweils ca. 10 Sekunden halten - dann zur anderen Seite drehen - Häufigkeit nach Kraft

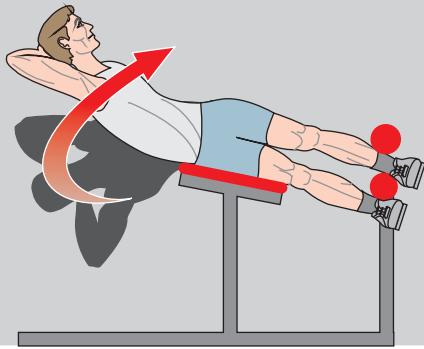
TRX- Bauchübungen Crunches hängend



Dieser Übung ist **NUR** für sehr weit Fortgeschrittene!

Seitbeuge-Varianten

Aus der Seitenlage
langsam hochdrehen

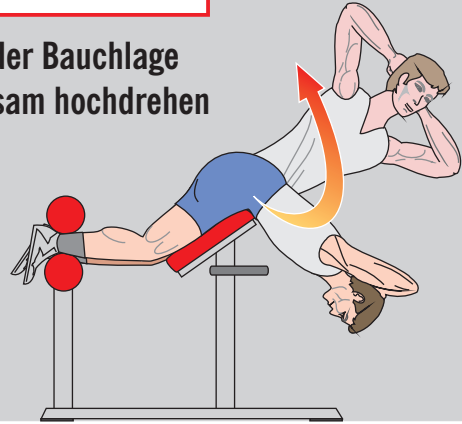


Varianten auf der HipExtension

Diese Variationen **NUR** bei
absoluter Schmerzfreiheit
- langsam - konzentriert !

RÜ 071

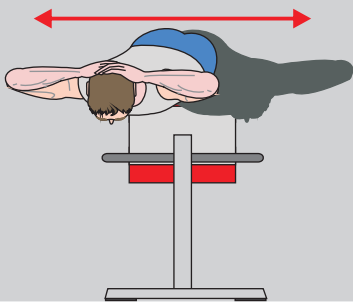
Aus der Bauchlage
langsam hochdrehen



Varianten auf der HipExtension

Auf gleicher Höhe seitbeugen

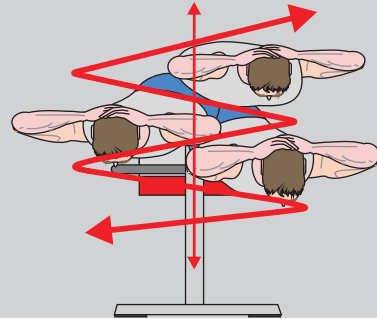
Diese Variationen **NUR** bei
absoluter Schmerzfreiheit
- langsam - konzentriert !



Varianten auf der HipExtension

Im ZickZack hoch und runter

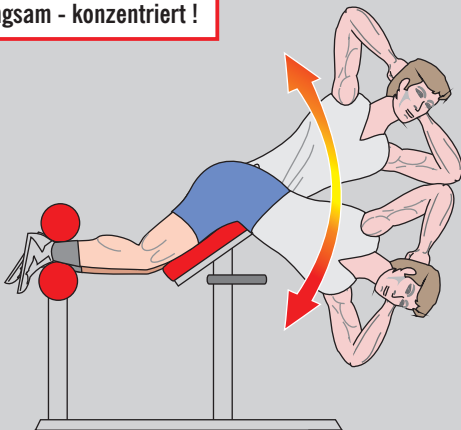
Diese Variationen **NUR** bei
absoluter Schmerzfreiheit
- langsam - konzentriert !



Varianten auf der HipExtension

Seitlich bleibend langsam hoch/runter

Diese Variationen **NUR** bei
absoluter Schmerzfreiheit
- langsam - konzentriert !



Varianten auf der HipExtension

Auf gleicher Höhe drehen

Diese Variationen **NUR** bei
absoluter Schmerzfreiheit
- langsam - konzentriert !

